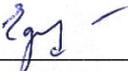


<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>на заседании ШМО учителей предметов естественно- математического цикла. Протокол от «27» 08/ 2014г. № 1 Руководитель ШМО</p> <p> /Ефремов Д.Б./</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p> /Савкова С.С./</p>	<p>«ПРИНЯТО»</p> <p>на заседании Педагогического совета. Протокол от «28» августа 2014г. № 1</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>приказом от «29» августа 2014г. № 18</p> <p>Директор</p> <p> /Палий В.Г./</p>
--	--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по Физической культуре**  
**для учащихся 10-11 классов**  
**средней общеобразовательной школы**  
**при Посольстве РФ в Швеции**

г. Стокгольм

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа специализированного структурного образовательного подразделения Посольства РФ в Швеции по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004г. № 1089 и Примерной программы среднего (полного) общего образования по предмету «Физическая культура».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10-11 классов составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011)

Содержание данного тематического планирования при 3 учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач

важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности. В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья

учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями. Вторая содержательная линия «Спортивно -оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно -оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно -ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно -оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно -оздоровительной и прикладно -ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В третьем разделе «Способы физкультурно - спортивной деятельности с прикладно -ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

### **Цель программы:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Место предмета в базисном плане.**

Программа составлена для учащихся 10-11 классов основной общеобразовательной школы.

Программа рассчитана на 105 учебных часов, из расчёта 3 урока в неделю.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
Базовая часть 85ч.			
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Кроссовая подготовка	12	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	11	11
4.	Легкая атлетика	12	12
5.	Футбол	28	28
6.	Баскетбол	10	10
7.	Волейбол	12	12
Вариативная часть 20ч.			
1.	Футбол	20	20
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

**Содержание программы.**

**Основы знаний о физической культуре.**

*Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.* Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),*

закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

*Знания о спортивно-оздоровительной деятельности). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

### **Физическое совершенствование.**

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

### **Легкоатлетические упражнения.**

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

*Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из

стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическая скамейка - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем переворотом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом назад) с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом назад

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

### **Спортивные игры.**

. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

### **Кроссовая подготовка.**

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Смешанное передвижение до 3-4км. Темповой бег. Упражнения на развитие выносливости в беге умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся**

***В результате освоения учебного материала учащиеся должны***

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

#### **знать и иметь представление:**

- о технике безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- об основных приёмах самоконтроля;
- о правилах поведения во время купания;
- о слагаемых здорового образа жизни.

**уметь:**

- оказывать доврачебную помощь при травмах на занятиях;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации средней сложности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- пробегать дистанцию до 6-8 км по пересечённой местности, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.
- составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических способностей;

демонстрировать по окончании средней школы (см. табл1)

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2)

Таблиц №1

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	5,0с	5,4с
	Бег 60м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание на перекладине	10-12р	14р
	Подтягивание на низкой перекладине		
	Лазание по канату-6м	11с	15-25р
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой.		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	215см	170см
К выносливости	Бег 2000м	10м.00с	13м.50с
	Бег 3000м-юноши		
	6-минутный бег	1100-1500м	900-1300м

**Тематическое планирование  
по физической культуре для обучающихся 10 класса**

№ п/п	Дата проведен ия урока	Тема урока	Примечание
<b>Кроссовая подготовка 12ч.</b>			
1		Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м (д).	
2		Особенности соревновательной деятельности. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м + 30м x 2р (д).	
3		Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Бег: 2000м (ю), 1000м (д).	
4		Индивидуальная подготовка. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м + 30м x 2р (д).	
5		Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д).	
6		Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д). Медленный бег: Ю. - 2000-3000м, Д. - 1500-2000м.	
7		Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д. - 100м.	
8		Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м, Д - 100м.	
9		Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д - 100м.	
10		Смешанное передвижение: Ю.- 4000-4500м, Д - 2500-3000м.	
11		Смешанное передвижение: Ю. - 4000-4500м, Д. - 2500-3000м.	
12		Контрольный бег: Ю - 2000-3000м, Д. - 1000-1500м.	
<b>Футбол 17ч.</b>			
13		Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка. Ведение мяча.	
14		Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	
15		Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	
16		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	
17		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.	
18		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.	
19		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.	
20		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.	

21		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.	
22		Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
23		Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
24		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
25		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
26		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
27		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
28		Удары ногой, ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
29		Удары ногой, ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
<b>Волейбол 13ч.</b>			
30		Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи.	
31		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	
32		Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.	
33		Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.	
34		Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.	
35		Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.	
36		Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию.	
37		Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию.	
38		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение блокированию.	
39		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение блокированию.	
40		Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.	
41		Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.	
<b>Гимнастика 11ч.</b>			
42		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре.	
43		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Ю - овладение переворотом вперед. Д - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.	
44		Ю - овладение переворотом вперед. Д - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.	
45		Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом	
46		Овладеть два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов.	

47		Комбинации из ранее изученных элементов прыжки на двух ногах, со сменой ног.	
48		Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов	
49		Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	
50		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	
51		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	
52		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.	
<b>Баскетбол 10</b>			
53		Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок остановка в 2 шага -передвижение в защитной стойке спиной вперед.	
54		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.	
55		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.	
56		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.	
57		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.	
58		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.	
59		Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.	
60		Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Обманное движение.	
61		Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону.	
62		Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону.	
<b>Легкая атлетика 12</b>			
		Предупреждение травм на занятиях. Переменный бег: 300м + 30м x 2р, 600м + 30м x 2р. Бег на скорость: 30м x 1р.	
64		Переменный бег: 300м + 30м x 2р. 600м + 30м x 2р.	
65		Прыжок в длину с разбега Переменный бег: 300м + 30м x 2р. 600м + 30м x 2р.	

66		Прыжок в длину. Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x 9 м (ю).
67		Прыжок в длину с разбега. Медленный бег: 1000 - 1200м (д). 1500 - 1800м (ю).
68		Прыжок в высоту. Медленный бег: 1000-1200м (д), 1500 - 1 800м (ю).
69		Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления).
70		Прыжок в высоту. Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x10м (ю).
71		Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.
72		Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.
73		Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).
74		Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).
<b>Футбол 31ч.</b>		
75		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.
76		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.
77		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
78		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.
79		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
80		Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Индивидуальные действия.
81		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
82		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.
83		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
84		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
85		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.
86		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.
87		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.
88		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.
89		Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.
90		Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

91		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия.	
92		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	
93		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	
94		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	
95		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	
96		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	
97		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия	
98		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.	
99		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.	
100		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия	
101		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия	
102		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия	
103		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.	
104		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.	
105		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.	

**Тематическое планирование  
по физической культуре для обучающихся 11 класса**

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
<b>Кроссовая подготовка12</b>			
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м (д).	
2		Самоконтроль. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м + 30м x 2р (д).	
3		Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Бег: 2000м (ю), 1000м (д).	
4		Особенности соревновательной деятельности. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м + 30м x 2р (д).	
5		Первая помощь при травмах. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м + 30м x 2р (д).	
6		Основные причины трпвматизма.Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д). Медленный бег: Ю. - 2000-3000м, Д. - 1500-2000м.	
7		Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д. - 100м.	
8		Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м, Д - 100м.	
9		Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д - 100м.	
10		Смешанное передвижение: Ю.- 3000-3500м, Д - 2000-2500м.	
11		Смешанное передвижение: Ю. - 3000-3500м, Д - 2000-2500м.	
12		Контрольный бег: Ю - 2000-3000м, Д. - 1000-1500м.	
<b>Футбол 17</b>			
13		Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка. Ведение мяча.	
14		Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	
15		Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	
16		Удары по мячу ногой.Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	
17		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Техника передвижения	
18		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения.	
19		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Отбор мяча.	
20		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Техника передвижения	
21		Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения.	
22		Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	
		Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения.	

23		Отбор мяча.
24		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.
25		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.
26		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.
27		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.
28		Удары ногой, ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
29		Ведение мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
		<b>Волейбол 12</b>
30		Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи.
31		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.
32		Обучение передаче мяча двумя руками снизу.
33		Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.
34		Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.
35		Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.
36		Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6.
37		Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию.
38		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.
39		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение блокированию.
40		Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.
41		Обучение передаче мяча двумя руками снизу.
		<b>Гимнастика</b>
42		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре.
43		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре
44		Ю - овладение переворотом вперед. Д - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.
45		Ю - овладение переворотом вперед. Д - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.
46		Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом
47		Овладеть два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов.
48		Комбинации из ранее изученных элементов прыжки на двух ногах, со сменой ног.
49		Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов
50		Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.
51		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.
52		Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.

<b>Баскетбол 10</b>		
53		Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок – остановка в 2 шага -передвижение в защитной стойке спиной вперед.
54		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.
55		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.
56		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.
57		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.
58		Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.
59		Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.
60		Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Обманное движение.
61		Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону.
62		Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону
<b>Легкая атлетика 12</b>		
63		Предупреждение травм на занятиях. Переменный бег: 300м + 30м х 2р, 600м + 30м х 2р. Бег на скорость: 30м х 1р.
64		Переменный бег: 300м + 30м х 2р. 600м + 30м х 2р.
65		Прыжок в длину с разбега Переменный бег: 300м + 30м х 2р. 600м + 30м х 2р.
66		Прыжок в длину. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х 9 м (ю).
67		Прыжок в длину с разбега. Медленный бег: 1000 -1200м (д). 1500 - 1800м (ю).
68		Прыжок в высоту. Медленный бег: 1000-2000м (д), 1500 - 1800м (ю).
69		Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления).
70		Прыжок в высоту. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х 10м (ю).
71		Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с разбега, в цель.
72		Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.
73		Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).
74		Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).
<b>Футбол 31</b>		
75		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения.
76		Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.
77		Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.
78		Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.

79	Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.
80	Удары по мячу ногой. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
81	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения.
82	Удары по мячу ногой. Индивидуальные действия.
83	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.
84	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия.
85	Удары по мячу ногой. Индивидуальные действия.
86	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря.
87	Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.
88	Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.
89	Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.
90	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.
91	Ведение мяча. Командные действия.
92	Ведение мяча. Групповые действия.
93	Удары по мячу ногой. Групповые действия. Командные действия.
94	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия.
95	Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.
96	Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.
97	Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.
98	Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.
99	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.
100	Удары по мячу ногой. Групповые действия. Командные действия
101	Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.
102	Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.
103	Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.
104	Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.
105	Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха.</b> Физическая культура 10-11 классы– М.: Просвещение, 2014г.	1	
	Авторская программа Ляха В.И.А.А.Зданевич «Физическая культура 1-11 классы». – М.: Просвещение, 2011г.	1	
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	4	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Мост гимнастический подкидной	1	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	2	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	10	
	Обруч гимнастический	10	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Кольцо баскетбольное	2	
	Щит баскетбольный тренировочный	2	
	Мячи баскетбольные	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	8	
	Мячи футбольные	6	
	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Туризм</i>			
	Палатки туристские	2	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
<b>Спортивный зал (кабинет)</b>			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	